

Bolinho de beterraba com laranja



Ingredientes

1 xícara (chá) de suco de laranja
1 xícara (chá) de beterraba ralada no ralo grosso
½ xícara de óleo vegetal (milho ou girassol)
½ xícara (chá) de açúcar mascavo claro
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
½ colher (chá) de bicarbonato de sódio
Pedacinhos de chocolate meio amargo (opcional)
2 ovos

Modo de fazer

Bata no liquidificador o suco de laranja, a beterraba, as gemas, o açúcar e 1 xícara de farinha de trigo. Reserve.

Misture a farinha de trigo restante com o bicarbonato e o fermento. Junte à mistura líquida e bata até obter uma massa homogênea. Reserve.

Bata as claras em ponto firme. Misture as claras com a massa delicadamente.

Distribua a massa em forminhas próprias para muffins ou em uma forma de bolo comum. Se quiser, coloque um pedaço pequeno de chocolate sobre a massa. Asse a 160°C - 180°C - (forno médio).

Embrapa

Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70359-970, Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744
E-mail: sac@embrapa.br
www.embrapa.br/hortaliças

Saiba mais em:

www.cnph.embrapa.br/hortalicasnaweb

Autora

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças

Fotos

Milza Moreira Lana
Felipe Barra

Embrapa

Hortaliça não é só salada

Bolo




Suas refeições
+saborosas
com hortaliças


Inhame, cenoura e beterraba,
entre outras hortaliças, podem
fazer a diferença no seu bolo.


>> 3 saborosas receitas para você e sua família
incluírem no café da manhã e no lanche.


Tiragem: 2.000 exemplares. Setembro/2014. Criação: Beatriz Cruz

Visite o site Hortaliças na Web e conheça também as seções:

 quem quer saúde
vai a feira

 hortaliça combina com todas as
refeições

 hortaliça e dinheiro não se
jogam fora

 como obter o melhor de cada
hortaliça

Hortaliças na Web
>>50 hortaliças

Hortaliça também combina com bolo

Quando se fala em bolo feito com hortalíça é difícil pensar em qualquer outra receita além de bolo de cenoura. Coberto com calda de chocolate, ele é sucesso garantido na hora do lanche. Mas essa é só uma das maneiras de preparar bolos usando hortalíças como ingrediente.

Para sair da rotina no café da manhã ou na hora do lanche, existem várias outras opções de receitas deliciosas e muito fáceis de fazer. Sem abrir mão do sabor, a adição de hortalíças resulta em bolos carregados de nutrientes para deixar sua família mais saudável. Você ainda não está convencido? Então, experimente as nossas receitas.

A primeira receita utiliza o inhame, uma hortalíça rica em amido, para substituir parte da farinha de trigo. Tão fácil de fazer como um bolo comum, mas com um saborzinho de comida da roça e mais vitaminas e sais minerais.

Veja também uma receita diferente de bolo de cenoura, adaptada do livro Riverford Farm Cook Book , escrito por Guy Watson e Jane Baxter e publicado pela Fourth State em 2008. Esse bolo é preparado com cenoura ralada, passas e açúcar mascavo, que conferem sabor e textura muito diferentes do nosso tradicional bolo de cenoura. Essa receita também pode ser preparada com beterraba, substituindo parcial ou totalmente a cenoura.

E se a beterraba está na sua lista de hortalíças preferidas, não deixe de preparar o bolinho de beterraba com laranja. Uma excelente opção para o lanche da tarde, este bolinho combina fruta e hortalíça na mesma receita. Além de saboroso, ele tem uma cor muito atrativa para a garotada.

■ Bolo de inhame



Ingredientes

2 xícaras (chá) de açúcar
3 ovos
3 colheres (sopa) de margarina
1 xícara (chá) de inhame cozido e amassado (o inhame é conhecido como cará em algumas regiões do Brasil)
2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 xícara (chá) de leite
½ colher (chá) de sal
Açúcar de confeiteiro para decorar

Modo de fazer

Faça um creme misturando o açúcar, as gemas e a margarina. Adicione o inhame e misture bem.

Adicione a farinha peneirada, o fermento, o sal, o leite e mexa bem até obter uma mistura uniforme. Acrescente, por último, as claras em neve e misture com cuidado.

Coloque em uma assadeira untada e asse em forno médio (160°C a 180°C).

Depois de assado, polvilhe com açúcar de confeiteiro.

■ Bolo de cenoura



Ingredientes

250 g de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de fermento em pó
150 g de açúcar
100 g de passas
200 g de cenoura ralada no ralo grosso
150 ml de óleo de girassol
2 ovos batidos ligeiramente

Modo de fazer

Misture a farinha, o açúcar e o fermento. Adicione a cenoura e as passas. Misture.

Bata os ovos com óleo e adicione aos ingredientes secos. Coloque a massa na forma e asse a 160°C a 180°C (forno médio).